



schappo für «Angehörigen Selbsthilfe»



Mit schappo ausgezeichnet: Erfahrene, selbst betroffene Frauen und Männer organisieren und begleiten Treffen für Angehörige von psychisch kranken Menschen. Dabei kann die ANGEHÖRIGEN SELBSTHILFE auf die Unterstützung von über zehn Gruppenbegleiterinnen zählen. Stellvertretend für die Gruppenbegleiterinnen im Bild: Annette Petignat, Annemarie Wohlgemut und Gründungsmitglied Margot Wicki (v.l.n.r.).

Verzweiflung. Ohnmacht. Angst. Wut. Schuldgefühle. Angehörige von psychisch kranken Menschen sind mit ihren Emotionen, Fragen und Unsicherheiten sehr häufig alleine.

Die Belastung durch die psychische Erkrankung eines Familienmitglieds ist enorm, professionelle Hilfe zu finden sehr schwierig. Und das Verständnis im eigenen Umfeld nimmt fast täglich ab. Die Diskriminierung wächst. Neben der Hilflosigkeit droht der Rückzug und damit die gesellschaftliche Isolation. Die Initiantinnen der ANGEHÖRIGEN SELBSTHILFE sind mit diesen Gedanken vertraut. Sie kennen diese Gefühle aus eigener Erfahrung. Und sie haben erleben dürfen, dass sie ihre eigenen Schwierigkeiten im Gespräch und im Austausch mit anderen Angehörigen besser akzeptieren und bewältigen konnten. Mit diesem Wissen haben engagierte Angehörige vor über 20 Jahren die Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen.



Unser Motto heisst **LEBEN**, nicht nur **ÜBERLEBEN**. Deswegen ist der Austausch mit anderen Angehörigen so wichtig. Sei es beim gemeinsamen Ausflug, in der Gruppe oder beim FIT-Kurs.

«Es tat mir gut zu spüren, dass ich mit meinen Problemen nicht alleine bin. Der Austausch mit anderen Betroffenen hat mir sehr geholfen.»

Teilnehmerin Selbsthilfegruppe für Eltern (Name der Redaktion bekannt): Ihre Tochter erkrankte vor 12 Jahren an Schizophrenie.

ANGEHÖRIGEN SELBSTHILFE wird von schappo konkret unterstützt durch:

- **Weiterbildung im Bereich Kommunikation und Moderation**
- **Gezielte Verstärkung der Öffentlichkeitsarbeit**
- **Förderung der Zusammenarbeit mit Hausärzten/-innen, Psychiatern/-innen und Psychotherapeuten/-innen**
- **Sensibilisierung für psychische Erkrankungen**

«Psychisch krank. Betrifft mich doch nicht!»

So oder ähnlich werden wohl viele denken. Beim näheren Überlegen erinnern wir uns aber an einen erkrankten Verwandten, die kleine Schwester einer Kollegin, den Bruder der Grossmutter. Ungern stellen wir fest, dass wir alle betroffen sein können. Laut Studien erkranken in der Schweiz knapp 50% der Menschen im Laufe ihres Lebens an einer psychischen Krankheit. Darunter leiden insbesondere auch die nächsten Angehörigen: Partner, Eltern, Geschwister, Kinder – sie sind oft alleine mit ihrer Last. Man spricht nicht gerne darüber. Es ist schwer, Gleichgesinnte zu finden.

ANGEHÖRIGEN SELBSTHILFE wird oft als **Rettung in grosser Not** erlebt.

In den Selbsthilfegruppen kommen durch ähnliche Lebenssituationen viel Wissen, Erfahrung, Mitgefühl, Trost und Verständnis zusammen. Der regelmässige Austausch von gleich zu gleich ermutigt, öffnet den Blick für nächste Hand-



Die Gruppenbegleiterinnen sind ein erfahrenes, starkes Team. Sie wissen aus eigener Erfahrung, was es bedeutet, wenn ein Familienmitglied psychisch erkrankt. Erika Schönfelder, Marianne Orban, Annemarie Wohlgemut, Beatrice Geissmann, Regula Vontobel, Eva Keller, Margot Wicki, Annette Petignat, Ruth Schäd, Monika Baumann, Martina Saner (Geschäftsführerin Stiftung Melchior), v.l.n.r.

lungsschritte. Über 90 Angehörige treffen sich in acht Selbsthilfegruppen mit 5–15 Teilnehmern/-innen. Je nach Beziehung zum kranken Menschen (Elternteil, Kind, Lebenspartner/-in oder Geschwister) wählen die Angehörigen ihre Gruppe aus. Sie werden von erfahrenen, langjährigen, selbst betroffenen Teilnehmerinnen begleitet. Weitere Unterstützung erhalten die Initiantinnen und Angehörige auch von ausgebildeten Fachpersonen der Stiftung Melchior.

Wertvolle Entlastung dank Selbsthilfegruppen.

«ANGEHÖRIGEN SELBSTHILFE stiftet nicht nur Ermutigung und Geborgenheit für Angehörige von Menschen mit schwerwiegenden psychischen Erkrankungen, sie ist auch als wichtiger Partner in der gemeinsamen Planung personensorientierter moderner Psychiatrie und Psychotherapie nicht mehr wegzudenken.»

Priv.-Doz. Dr.med. Dipl.-Psych. Roland Vauth
Psychiatrische Poliklinik Universitätssspital Basel

Sie sind betroffen und belastet durch die psychische Erkrankung eines Familienmitglieds.

Suchen Sie Gleichgesinnte, Hilfe, Informationen und Lösungen? Rufen Sie uns an. Wir können helfen und gut zuhören.

Kontakt

ANGEHÖRIGEN SELBSTHILFE
c/o Stiftung Melchior
Thiersteinerallee 51
4018 Basel



Telefon 061 206 97 60
E-Mail a.wohlgemut@bluewin.ch
www.stiftungmelchior.ch/angehoerigen-selbsthilfe.html

Acht verschiedene Selbsthilfegruppen treffen sich zur Zeit mindestens einmal pro Monat in den Räumlichkeiten der Stiftung Melchior in Basel oder in einem Lokal in Liestal.

Projekt-Steckbrief

Ziel. Psychische Erkrankungen werden immer noch tabuisiert und von der Gesellschaft stigmatisiert. Angehörige sollen eine Anlaufstelle erhalten, die Verständnis, Trost, Hilfe sowie Lösungen anbietet und den Gedankenaustausch mit Gleichgesinnten ermöglicht.

Projekt. Organisation und Begleitung von Selbsthilfegruppen für Angehörige von psychisch beeinträchtigten Menschen aus der Nordwestschweiz. Zur Zeit gibt es acht Gruppen mit 5–15 Teilnehmern/-innen. Je nach Beziehung zum kranken Menschen (Elternteil, Kind, Lebenspartner/-in oder Geschwister) wählen die Angehörigen ihre Gruppe aus. Der Austausch mit Fachpersonen wird gefördert. Weitere Aktivitäten werden zusätzlich angeboten. ANGEHÖRIGEN SELBSTHILFE wird als eigenständiger Bereich unter dem Dach der Stiftung Melchior geführt.

Initianten/-innen. Angehörige, Betroffene und Fachpersonen initiierten 1982 diese Selbsthilfeorganisation, inspiriert durch die Bewegung «Treffpunkt Demokratische Psychiatrie». Die Bereichsleiterin und über zehn Gruppenbegleiterinnen erbringen ihre Leistungen ehrenamtlich.

Motivation. Gruppenbegleiterinnen wollen anderen Angehörigen helfen, in dem sie ihre durch eigene Betroffenheit gemachten Erfahrungen weitergeben.

Zielgruppe. Eltern, Partner/-in, Geschwister oder Kinder von Menschen mit einer psychischen Erkrankung.

Finanzierung. Teilnehmer/-innen leisten Unkostenbeitrag von Fr. 100.–/Jahr. Weitere Unterstützung durch Stiftung Melchior, öffentliche Hand und Private.

Resultat. Acht Gruppen an zwei Standorten mit über 90 Teilnehmern/-innen treffen sich 1–2 Mal pro Monat. Interessensvertretung sowie viele weitere Angebote.

Zukunft. Ausbau des Angebots mit Kontinuität und Konsistenz. Gewinnung weiterer Begleiter/-innen. Verstärkte Interessensvertretung und Austausch mit Fachpersonen.



Justizdepartement des Kantons Basel-Stadt

Abteilung Jugend, Familie und Prävention

schappo anerkennt und unterstützt Engagement im Alltag – in der Entstehung und in der Umsetzung. Wenn Sie im Kanton Basel-Stadt leben oder arbeiten, können auch Sie sich für einen **schappo** anmelden. Die Kriterien und Ziele sind im Prospekt oder unter **www.schappo.ch** ausführlich beschrieben.

Eine Initiative der Abteilung Jugend, Familie und Prävention mit Unterstützung von Partnern aus Wirtschaft, Medien und gemeinnützigen Institutionen.

Justizdepartement

Abteilung Jugend, Familie und Prävention (AJFP)

Rheinsprung 16

4001 Basel

Telefon 061 267 80 07

schappo@bs.ch

www.schappo.ch

Hauptpartner

RAIFFEISEN
am Aescheplatz und z'Rieche

Partner

Lonza



Medienpartner

